FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS	5 MINUTOS	
	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA + CADEIRA ADUTORA	5 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP 5ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	AVANÇO SMITH	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA + LEG PRESS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA EM PÉ	10 SERIES DE 15 REPETIÇÕES CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2

GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

	CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	FLEXÕES DE BRAÇO	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA UNILATERAL COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL + ELEVAÇÃO FRONTAL	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA DIRETA C/ CORDA NO CABO + TRÍCEPS MERGULHO	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA	4 SÉRIES DE 2 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH	4 SÉRIES 1ª -20 REP/ 2ª -20 REP 3ª -20 REP / 4ª - 20 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ
EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA ELEVAÇÕES PÉLVICAS MAQUINA OU BARRA	10 SERIES DE10 REPETIÇÕES EM CADA EXERCÍCIO	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES (APÓS FAZER OS DOIS EXERCÍCIOS)
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA + GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	4 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	(FAZER 12 ESTENDIDA E 12 FLEXIONADA COM UMA PERNA , DEPOIS REPETE COM A OUTRA PERNA E DESCANSA 10 SEGUNDOS)
	STIFF	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -15 REP / 4ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	MESA FLEXORA	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	SUMÔ COM HALTER	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	LEG PRESS - PÉS ABDUZIDOS	4 SÉRIES 1ª -15 REP/ 2ª -15 REP 3ª -12 REP / 4ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PANTURRILHA NO LEG 45º	10 SERIES DE 10 REPETIÇÕES	10S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)		

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES 4 - SEGUIR POR 8 SEMANAS



DIA 4

CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT

(140 A 160 BPMS)

+

 PRANCHA ABDOMINAL 5X2 MIN

 ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4X50

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTES 4- SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

Dia 5 - repete dia 1

Dia 6 - repete dia 4

Dia 7 - descanso

Semana seguinte:

Dia 1 - repete dia 3

Dia 2 - repete dia 2

Dia 3 - repete dia 1

Dia 4 - repete dia 4

Dia 5 - repete dia 3

Dia 6 repete dia 4

Dia 7 descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO